



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ д/с «Радуга»

А.В.Белова

Меню на 29 июль 2026 год

Завтрак

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад
Каша пшеничная вязкая	160/210	4,08/5,43	4,08/4,23	29,94/38,27	173/213
Чай с молоком	150/180	2,34/2,85	2,00/2,40	10,63/14,36	70/91
Бутерброд с маслом	40/40	2,24/2,24	7,55/7,55	14,62/14,62	136/136

2 Завтрак

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад
Сок фруктовый	150/180	0,75/0,90	-	15,15/18,18	64/76

Обед

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад
Салат из свежих огурцов	40/60	0,57/0,86	2,44/3,66	3,35/5,02	37,56/56,34
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/200	3,98/5,31	3,11/4,14	9,27/12,35	81,00/108,00
Запеканка картофельная с мясом	120/160	8,91/12,13	6,59/9,50	20,43/25,70	177,00/237,00
Компот из сушеных фруктов	150/200	0,33/0,40	0,02/0,02	20,83/25,00	84,75/101,70
Хлеб ржаной	40/50	1,96/2,45	0,4/0,5	18,40/23,00	85,00/106,30

Уплотненный полдник

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад
Блинчики со сгущенным молоком	60/120	3,26/6,52	1,85/3,71	20,33/40,47	111/121
Хлеб пшеничный	60/80	7,31/10,96	6,51/9,76	12,09/18,14	136/204
Каша рассыпчатая перловая с овощами с маслом сливочным	155/205	4,27/5,85	3,75/3,93	29,53/40,67	169/221
Чай с сахаром	150/180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28/40